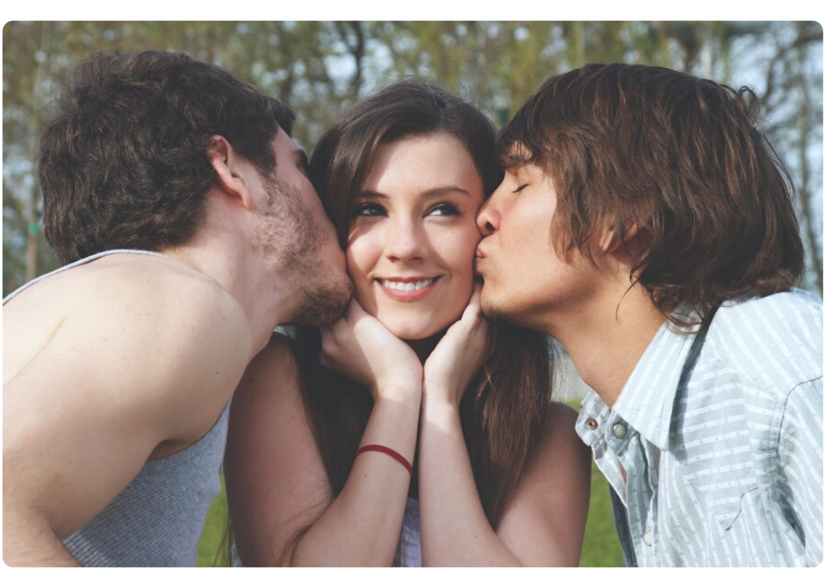
ДУМАЮ О ДРУГОМ МУЖЧИНЕ – ЭТО ИЗМЕНА?

Автор - **Анна Носова**
Я не пишу красивые тексты для того, чтобы мне платили. Мне платят за то, что я пишу красивые тексты.

Эксперт - **Маргарита Лопухова**
Семейный психолог. Уже 8 лет спасаю «семейные ячейки» от распада. Помогаю парам вновь обрести любовь и взаимопонимание.

8890 17
8 мин.



Невозможно спорить с тем фактом, что измена — это всегда больно и плохо. Независимо от того, в каком углу любовного ринга ты находишься. Но что такое измена, и как распознать её до того, как случилось непоправимое? Душевное влечение, мимолётный интерес, или простое и банальное «муж вернулся из командировки, а мы в неглиже»? Можно ли считать изменой мысли о другом мужчине?

Содержание статьи

Мифы о моногамии 1
Как узнать, что твои мысли зашли слишком далеко 2
Как исправить ситуацию 3

МИФЫ О МОНОГАМИИ

То, что ты периодически думаешь о других мужчинах, обращаешь на них внимание на улице и готова поучаствовать в обсуждении нового симпатичного коллеги, не делает тебя коварной изменницей. Все время от времени позволяют себе присмотреться к окружающим, это абсолютно нормально. Самый распространённый миф о моногамии состоит в том, что отношения всегда будут даваться без усилий, вам никогда не станет скучно друг с другом, твой партнёр тебя не разочарует, а остальные люди автоматически становятся в твоих глазах непривлекательными и неинтересными.

Даже если ты очень сильно любишь своего мужчину, это не значит, что твоя коллеги, приятели или случайные прохожие бесполые существа. И однажды ты захочешь представить, каково это, быть рядом с кем-то другим, кто не забывает выносить мусор, кому не нужно по 100 раз напоминать забрать пальто из химчистки, и чьи финансы позволяют дважды в год возить тебя на Мальдивы.

Измена — это не всегда однозначно свершившийся факт, который делит жизнь на до и после. Помимо очевидно плохого поступка вроде секса на стороне, интерес к другому человеку может выходить за рамки желания физической близости. Например, различные эмоциональные и духовные привязанности — это серая зона, то есть они могут обеспечить серьёзные проблемы, но чаще всего, из-за них не расходятся, потому что не понятно, кому и когда предъявлять претензии.

Чем опасны мысли о другом мужчине, если вы никогда не прикасались друг к другу и у тебя нет в планах пойти на сближение? Всё очень просто: это сбивает с толку. На поддержание эмоциональной связи женщина тратит больше энергии, чем мужчина, и, даже если по факту вы не связаны никакими обязательствами, можно считать это «виртуальными» отношениями.

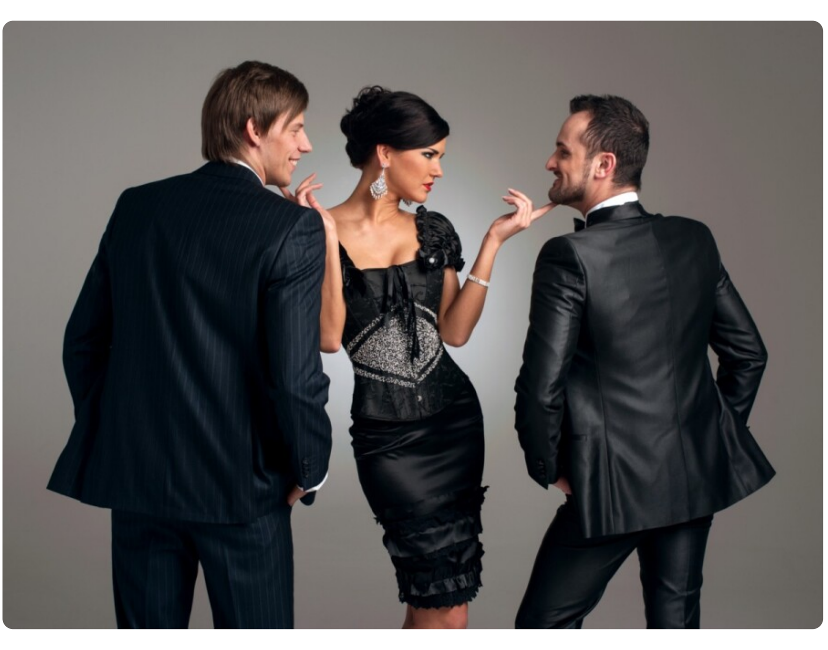
Желания притягивают возможности. Ты не можешь быть уверена на 100%, как поступила бы, если бы твои обстоятельства изменились неожиданным образом. А вдруг ты несчастна и используешь мысли о другом, как щит от реальности?

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ТВОИ МЫСЛИ ЗАШЛИ СЛИШКОМ ДАЛЕКО

Задай себе несколько вопросов, чтобы прояснить ситуацию. Чем больше утвердительных ответов, тем серьёзнее проблема.

- Ты слишком часто смотришь по сторонам?

Человеческая природа диктует: убедись, что рядом с тобой самый красивый и сильный самец. Нет ничего плохого в том, чтобы обратить внимание на необычную причёску или накаченные бицепсы. Но если ловишь себя на том, что активно присматриваешься к противоположному полу даже в присутствии возлюбленного, это может говорить о том, что твои отношения тебя не устраивают.



- Ты много фантазируешь о людях, которые не занимают значительного места в твоей жизни?

Нет, подумать о ком-то другом — это не измена, но постоянные фантазии — тревожный звонок. Одно дело проснуться посреди ночи из-за эротического сна, главным героем которого был не твой партнёр, а новый знакомый. Подсознание невозможно контролировать. И совсем другое, когда, ложась спать, ты предвкушаешь завтрашнюю встречу за чашкой кофе.

- Ты испытываешь необходимость скрывать ваше общение от партнёра?

Это может быть твой друг детства или новый тренер в спортзале, но ты понимаешь, что ваши разговоры стали более откровенными и выходят далеко за рамки дружеского или профессионального интереса. Ты чувствуешь себя виноватой, делаешь вид, что ничего не происходит, но на всякий случай кладёшь телефон экраном вниз.

- Ты заигрываешься?

Несколько раз прокрутив в голове предложение коллеги вместе пообедать и мысленно «сходив» на встречу, тебе начинает казаться, что ничего плохого не произойдёт, если ты согласишься. Ты начинаешь вести себя более раскованно, оставляешь ему личный номер и кокетливо отвечаешь на сообщения.

- Ты посвящаешь свободное время фантазиям, а не своему партнёру?

Некоторые люди не понимают, что их спровоцировало: сложный период в отношениях или осознание, что они проживают не ту жизнь, которую хотят.

Представь, что вы с любимым решили на выходных съездить в другой город. Дорога туда — это время для вас двоих, для общих шуток, планов и секретов. Если вместо этого ты уткнулась в телефон и вспоминаешь подробности последнего корпоратива, это уже не звонок, а колокол: пора разобраться в себе.

КАК ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ

Допустим, ты понимаешь, что всё зашло слишком далеко, но у тебя есть силы и желание исправить ситуацию. Что ты можешь сделать?

- Взгляни на свои отношения со стороны.

Ты действительно счастлива или идёшь по пути наименьшего сопротивления? Что тебя не устраивает? Что именно ты думаешь о другом мужчине? Если в отношениях тебе не хватает секса, вряд ли ты представляешь, как идёшь в театр под ручку с новым знакомым. Пусть эти мысли станут для тебя лакмусовой бумажкой, указывающей, над чем вам обоим придётся поработать.

- Подумай, что привлекло твоё внимание.

Ты не думаешь о соседе или сисадмине в заляпанном свитере из соседнего отдела, а именно о нём, почему? Рядом с ним ты чувствуешь себя в безопасности или он показывает тебе твою значимость? Может быть в этих «виртуальных» отношениях ты восполняешь то, что вполне можно было бы решить походом к психотерапевту?

- Сложи 2+2 и получишь причину.

Если твой благоверный в последнее время ведёт себя безразлично и до глубокой ночи сидит за компьютером, вполне естественно, что ты с радостью ухватилась за возможность поболтать с человеком, который проявил интерес к твоим проблемам. И теперь он занимает твои мысли. Чем больше ты погружаешься в свои фантазии, тем становишься дальше от реальной жизни. Самое время обсудить с партнёром, что вы оба можете сделать для того, чтобы спасти ваши отношения.

Моногамия — это выбор, который ты делаешь каждый день. Человеческая психика устроена так, что ты замечаешь вокруг себя те вещи и тех людей, которые соответствуют твоим потребностям. Если ты сыта, то спокойно пройдёшь мимо витрины со сладостями, а если забыла пообедать, то везде будешь чувствовать запах сдобы. В отношениях происходит нечто подобное: ты думаешь о человеке и выделяешь его на фоне других, когда видишь в нём то, чего тебе не хватает.

Думать о ком-то, если ты несвободна — нормально, такое случается хотя бы раз в любых самых крепких отношениях. Смысл в том, чтобы определить, как далеко заходят твои мысли, чтобы не дать им разрушить ваш союз. Воспринимай их как предупреждение, а не как измену.

МАРГАРИТА ЛОПУХОВА
Эксперт
Семейный психолог. Уже 8 лет спасаю «семейные ячейки» от распада. Помогаю парам вновь обрести любовь и взаимопонимание.

Каждая женщина хоть раз в жизни думала о другом мужчине, состоя в отношениях. Это нормально – нам свойственно сомневаться. Особенно во времена больших возможностей, когда постоянно кажется, что можно найти кого-нибудь сильнее, богаче, умнее, надежнее и лучше по другим параметрам. Если женщина думает о другом мужчине – это точно не измена! Порой подобные мысли возникают неконтролируемо, и девушка всеми силами старается прогнать их из головы. Женщина не уходит, хранит верность своему мужчине, не начинает искать встреч с другим – значит, она готова работать над отношениями и хочет их сохранить.

Психология Отношений: Что делать если тянет к другому мужчине?

Оцените статью

20 2 4 4 1

И поделитесь с друзьями

КОММЕНТАРИИ 17

КнОпосьКа
Разные бывают в жизни ситуации, но если серьезно это не воспринимать, то ничего серьезного в этих поступках не будет.

Открыть комментарии

107258, Россия, Москва, Погонный проезд, 14с1
info@intrigue.dating
admin@intrigue.dating

Copyright © 2018-2023 Intrigue.Dating

Отношения
Знакомства
Интересное
Он и Она
Полезные Советы
Сайты знакомств
Необычные люди
Фото девушек
Колонка Редактора
Сухой Остаток
Все о Сексе
Самое Пикантное
Секс Чтиво
Фетиш
БДСМ
Вопросы 18+
ФОРУМ 18+

Мы в соцсетях

Использование материалов сайта intrigue.dating возможно исключительно с активной гиперссылкой на данный ресурс. Использование любых фотоматериалов допустимо только с письменного разрешения администрации сайта. Размещение любых объектов интеллектуальной или иной собственности (видео, фото, товарные знаки, литературные произведения и т.д.) на сайте intrigue.dating разрешено исключительно лицам, имеющим необходимые права для данного размещения. Сайт содержит материалы, не предназначенные для лиц младше 18 лет. Вся информация на нашем сайте, касающаяся функционала сайтов знакомств, стоимости платных функций и услуг, ВИПов и Премиум носит исключительно информационный характер и не является публичной офертой, описанной в положениях Статьи 437 (2) Гражданского кодекса РФ.

Политика конфиденциальности
Пользовательское соглашение
О проекте
Правила модерации и публикации материалов Intrigue Dating
Сведения для правообладателей
Политика использования cookie-файлов
Наша команда